

## Dvēseli dziedējošās smiltis

Smiltīm ir kāda maģiska īpašība, jo sevišķi, ja tās atrodas īpašās kastēs smilšu spēles terapijas kabinetā. Jau tikai mirkli iegremdējot rokas smiltīs un sajūtot to faktūru, manī pamostas bērniības vēlme spēlēties un komunicēt bez vārdiem. Turpat ir plaukti ar tūkstošiem visdažādāko figūriņu, bet blakus ir zinoša psihoterapeite/s, kas saprot šo bezvārdu valodu, dod man brīvību nevērtējošā drošā vidē būt tik patiesai, cik ne vienmēr pati sev atļauju.

Smilšu spēles terapija ir bērniem radīta maīga psihoterapijas metode, taču to ar labiem panākumiem izmanto pieaugušie. Jo sevišķi, ja jāizstrādā kāds agrā bērnībā piedzīvots psiholoģisks ievainojums.

## Spēles, Junga un austrumi

Šo terapiju radīja Dora Kalfa pagājušā gadsimta piecdesmitajos gados nelielā Šveices ciematīnā Hintercinenā. Tai ir trīs pamati: ārstes un pirmās bērnu psiholoģiskās klīnikas vadītājas Margaritas Lovenfeldes (1890–1973) spēlēs ar figūriņām balstītā „Pasaules tehnika”, kurā Kalfa integrēja sava skolotāja psihoanalīzes klasiķa Kārļa Gustava Junga teoriju par simbolu dziedinošo spēku, kā arī no austrumu filozofijas pārņemto apzinātības jeb *mindfulness* pieeju. Dora Kalfa aizrāvās ar Austrumu filozofiju. Viņas drīz pēc Dalailamas un viņa sekotāju padzīšanas no Tibetas savā mājā deva patvērumu Lamam Geše Čodakam, kurš nodzīvoja Kalfas ģimenē 8 gadus. Tas savukārt veicināja vairākkārtēju Kalfas un Dalailamas tikšanos. Kalfu apmeklēja daudzi garīgie vadoņi, ieskaitot visu četru Tibetas budisma virzienu vadītājus. Kalfa smilšu spēles terapijā ieviesa „Brīvās un drošās telpas” koncepciju, kas nosaka klienta emocionālo drošību smilšu spēlē attēlot jebko, kas nepieciešams ārstēšanas procesam. Viņa ticēja psihe pašdziedinošajiem spēkiem un uzskatīja, ka smilšu spēles procesā klients var atklāt un integrēt atšķelto un represēto psihe aspektus.

## Kas drīkst praktizēt?

Smilšu spēles terapija kļuvusi populāra visā pasaulē un arī Latvijā. Pateicoties baltvācietei Lindei fon Keizerlinkai, 2005. gadā Latvijā sāka mācības pirmā smilšu spēles terapeitu grupa.

Lai gan metode šķiet brīnumviengla (vismaz no pacienta redzes viedokļa), tomēr ar to drīkst strādāt tikai labi izglītoti terapeiti un praktizētāji. (Pēc Starptautiskās Smilšu spēles biedrības standartiem terapeita nosaukums nozīmē daudz pamatīgākas zināšanas un praktisko pieredzi, kas ļauj apmācīt citus. Latvijā ir tikai seši smilšu spēles terapeiti, taču ar pacientiem metodi praktizēt ir tiesīgi sertificēti smilšu spēles praktiķi. Lai kļūtu par praktizētāju, jāiziet divu gadu teorētisko un praktisko kursu, kurā uzņem vien profesionāļus – ir jābūt labai profesionālai pamatzglītībai – psiholoģijas maģistra grādam, sociālo zinātņu maģistram vai ārstam. Arī smilšu spēles terapeita vai praktizētāja sertifikāts jāatjauno ir pa diviem vai pieciem gadiem. Smilšu

spēles terapeitu un praktizētāju sarakstu, viņu kvalifikācijas līmeni un koordinātes var atrast interneta mājaslapā <http://www.smilsuspeles.lv/organizacija/biedru-saraksts>.

Sarunā ar *Tautas Veselības Avīzi* piedalās divas smilšu spēles terapeites: Vera Ščerbakova (Batņa) un Guna Berga un divi sertificēti smilšu spēles terapijas metodes praktizētāji Normunds Legzdiņš un Aivita Kauliņa. Jautāju viņiem, kā tas ir, – veikt smilšu spēles terapiju, jo paši terapeiti mācoties ir to veikuši klienta lomā. Redzu, kā atceroties silti iemirdzas manu sarunbiedru acis. „Ne viss ir verbalizējams,” joprojām silti smaidot atzīst Guna Berga.

Tieši tajā ir šīs metodes valdzinājums un priekšrocības. Veiklā runātāja vārdos mēdz tikpat veikli pazust būtiskākais, dziļākais, lai arī cik profesionāls un iejūtīgs psihoterapeits būtu līdzās. Savukārt bērniem, kas vēl nemāk tik precīzi izteikties, smilšu spēles terapija ir neaizvietoājama.

Mūsu psihe sargā sevi no pārāk sāpīgā. Tai skaitā no tā, kas prasa risinājumu un varbūt pat ir gadiem iestidzis. Arī pieaugušie mēdz izlikties neredzam aizvien vairāk samilzstošās nepatīkšanas. Kad dzīve šķiet pārāk sāpīga un liela, noder smilšu kastes drošā vidē ar profesionālu terapeitu blakus. Reizē pilnīga brīvība no jebkādas ietekmes, gaidām un tai pat laikā pasargātība.

Smilšu spēles terapijā cilvēks runā simbolu un attēlu valodā, izmantojot smiltis un ūdeni. Terapeita kabinetā ir plaukti, kuros sakārtotas miniatūras figūras–simboli, un divas kastes ar smiltīm (vienā no tām drīkst liet ūdeni). Izmantojot figūriņas, smiltis un ūdeni, cilvēks var izteikt to, ko nevar pastāstīt ar vārdiem, izspēlēt negatīvo pieredzi, atbrīvoties no spriedzes, dusmām, bailēm.

Smilšu spēles terapijas procesa laikā klientam ir iespēja izveidot pasauli, kas atbilst viņa iekšējam stāvoklim: ar brīvas, radošas spēles palīdzību viņš parāda to, kas notiek viņa pasaulē.

## Resursi smilšu kastē

„Ja bērns smilšu kastē uzlicis zaķīti un viņam apkārt trīs vilkus, tad viņam jautāju par zaķīti smilšu kastē. Kā zaķītis jūtas, un kas var viņam palīdzēt? Tā ir it kā tik smilšu kaste, un mēs nerunājam, ka dzīvē ar skolasbiedriem var būt stipri līdzīga situācija. Smilšu kastē var droši izspēlēties – tā ir vien spēle, smilšu glezniņas. Var atrast visus iespējamus resursus šīs spēļu situācijas risināšanai – terapeitam ir pilni plaukti ar visdažādākajām mantiņām. Pēc izspēlēšanās smilšu kastē arī dzīvē esošās problēmas vairs nešķiet tik sāpīgas, var lūkoties pēc resursiem un tās risināt.

Tomēr, kad radīsies risinājums (pēc vienas nodarbības vai pēc četrdesmit), – to paredzēt nevar. Terapeits nekādā ziņā nedrīkst ne steidzināt, ne ietekmēt savu klientu. Lai gan risinājums citiem mēdz būt no malas tik acīmredzams, terapeita uzdevums ir vien pavadīt klientu uz sava risinājuma atrašanu un nesteigties ar priekšā teikšanu,” Vera Ščerbakova (Batņa) atminas gadījumu, kad strādājusi ar astoņgadīgu puiku, kuram nogalināja mammu viņa acu priekšā, kad zēnam bija trīs gadi. Nevienam šos piecus gadus nebija izdevies zēnam ieskaidrot, ka viņa māte mirusi. Puikas psihe nebija gatava šai skaudrajai patiesībai un sargāja sevi.

Visu mācību gadu no septembra līdz maijam katru nedēļu zēns nāca uz smilšu spēles terapiju. Viņš veidoja smiltis ainiņas, kādas radītu jebkurš viņa vienaudzis, baudīja drošo vidi un labvēlīgo psihoterapeites klātbūtni bez gaidām, steidzināšanas. Meklēja visdažādākos resursus savām smilšu ainiņām. Un tikai pēdējā nodarbībā izrādījās, ka

viņš jau ir pietiekami stiprs, lai smilšu kastē izveidotu kapiņu un pēc tam arī spētu pieņemt, ka mamma ir mirusi.

## Kā notiek terapija?

Ja terapijā nāk bērns, pirmajā sesijā terapeits tiek tikai ar vecākiem, pārrunā to, kas atvedis viņus uz terapiju, izrunā, kā notiks terapija, konfidencialitātes noteikumus, apmaksu.

Nākamās reizes nāk bērns un veido smiltīs savu glezniņu, terapeits ir klāt, bet nekādā veidā neietekmē bērna iekšējās pasaules izpaušanos smilšu spēlē. Terapeits var palīdzēt pasniegt kādu figūriņu, atnest ūdeni, uzklausīt klientu, ja viņš vēlas runāt, pavaicāt, kā jūtas smilšu glezniņas varoņi un kāda ir paša glezniņas autora attieksme pret to. Tas ir ļoti delikāts, taktisks, cieņpilns un iejūtīgs dialogs, lai klients pilnā mērā varētu justies brīvs un reizē pasargāts. Respektējot, ka reizēm intīms dialogs var notikt arī bez vārdiem. Sesijas beigās terapeits lūdz klientam atļauju fotografēt smilšu gleznu.

Vēlāk, saliekot kopā vairākās sesijās radīto smilšu glezniņu foto, klients var ieraudzīt tajās kaut ko sev būtisku.

Pēc četrām tikšanās reizēm ar bērnu terapeits tiek ar vecākiem. Bērns turpina iet terapijā tik, cik viņam individuāli nepieciešams. Pēdējā reizē sesijā piedalās gan bērns, gan vecāki, izvērtē terapijā noieto ceļu un atvadās no terapeita.

Līdzīgi notiek terapija ar pieaugušajiem.

## Kam ieteicama smilšu spēles terapija?

Smilšu spēles terapija piemērota bērniem, sākot no triju gadu vecuma un pieaugušajiem līdz sirmam vecumam.

**Smilšu spēles terapija var palīdzēt gadījumos, ja ir:**

- vēlme apzināties savus neapjaustos resursus;
- aizdomas, ka somatisko (fizisko) slimību raisījis kāds vairāk vai mazāk slēpts psiholoģisks pārdzīvojums;
- emocionālas vai personības problēmas;
- neirozes;
- nagu graušana;
- attīstības aizture;
- grūtības mācību vielas apgūšanā;
- pēctraumatiskie traucējumi;
- autisms, mutisms;
- enurēze, enkoprēze (urīna un fēču nesaturēšana);
- stostīšanās, tiki;
- nakts bailes, murgi;
- hiperaktivitāte, depresivitāte;
- miega traucējumi, grūtības laikā pamosties;
- grūtības izprast sevi (pusaudžiem), savas attiecības ar vienaudžiem, vecākiem;
- traumatiski pārdzīvojumi (šķiršanās, nāve, ilga slimība, avārija, dzīvesvietas maiņa, vardarbība, zaudējumi);

- ģimenes attiecību problēmas;

Nereti vecāki savus bērnus atved uz smilšu spēles terapiju tūlīt, kā paši sākuši sāpīgo šķiršanās procesu. Tad bērnam notiekošo ir vieglāk pārdzīvot.

Vairāk lasiet internetā [www.smilsuspeles.lv](http://www.smilsuspeles.lv) (QR kods)

Anda Leiškalne

Foto: Aigars Jansons

Vera Ščerbakova (Batņa) rada brīvu, drošu un iekļūstīgu vidi, kurā katrs var, spēlējoties smiltīs, sastapties ar sevi un atrast dziedējošus un stiprinošus resursus.